LASCIATE DI SOFFRIRE E INIZIATE A VIVERE UNA VITA SENZA DOLORE!

Addio Artrite™
IL TRATTAMENTO NATURALE PER L'ARTRITE
Lasciate Di Soffrire e Iniziate a Vivere Una Vita Senza Dolore!

Ricardo Palmer

4 Superalimenti Che Eliminano Il Dolore Della Artrite Velocemente

È ben noto che la dieta svolge un ruolo cruciale nel dolore di artrite. Mentre gli stessi alimenti che consentono di ottenere una vita sottile, puliscono le arterie e alleviano il dolore, alcuni alimenti sono ben al di sopra del resto.

Aggiungete alla vostra dieta questi 4 superalimenti contro il dolore e sarete in grado di sentire una differenza pochi minuti dopo l'ultimo boccone.

Mirtilli

I mirtilli sono pieni di sostanze nutritive che eliminano il dolore dell'artrite. I deliziosi mirtilli sono particolarmente ricchi di composti fondamentali chiamati antiossidanti. Gli antiossidanti sono le guardie del corpo per proteggere le articolazioni da eventuali danni. Se non è possibile ottenere abbastanza da loro, allora si può aspettare che prenda vigore epico il combattimento della artrite.

Infatti, uno studio ufficiale dell'USDA trovò che i mirtilli selvatici hanno più antiossidanti di qualsiasi altro cibo sul pianeta Terra! Una recente ricerca ha scoperto che mangiare mirtilli diminuisce significativamente il dolore dell'artrite.

Tè Verde

Se avete artrite, c'è un simbolo che deve essere parte del vostro vocabolario: EGCG. EGCG è l'incredibilmente utile composto che si trova solamente nel tè verde, che lotta contro di tutto, dal cancro fino le carie.

Utilizzato per secoli come un antidolorifico in Cina, il tè verde sta

guadagnando l'attenzione dei ricercatori universitari in Occidente. Uno studio pubblicato dalla rivista *Proceedings of the National Academy of Science* ha concluso che l'EGCG riduce l'infiammazione e allevia i dolori delle persone con artrite severa.

Broccoli

Se siete come la maggior parte della gente, la vostra mamma vi avrà fatto inghiottire questa amara verdura verde quando eravate bambini. Se avete seguito il suo consiglio in età adulta, non potete avere artrite oggi. Alcuni scienziati dell'Università di East Anglia hanno scoperto di recente perchè il broccoli aiuta le persone con osteoartrite, per molto il tipo di artrite più comune.

Hanno scoperto che il broccoli (e solo il broccoli) contiene una sostanza nutritiva che sembra divertente, sulforaphane. Il sulforaphane preme il pulsante "OFF" per gli enzimi che distruggono la cartilagine articolare vulnerabile.

I Semi

Per quanto riguarda il dolore nella artrite, i fagioli hanno una partita in suo favore. Innanzitutto, hanno quasi tanti antiossidanti per grammo come i mirtilli. Inoltre, sono una delle poche fonti di carboidrati, noti come "carboidrati della digestione lenta". Questi carboidrati vengono digeriti e assorbiti lentamente, a differenza del pane bianco, patate, e i rinfreschi. Gli studi dimostrano che sostitoire i carboidrati di digestione rápida per carboidrati di digestione lenta, diminuisce il dolore della artrite.

Per último, ma non meno importante, i fagioli sono ricchi di fibra solubile. La fibra solubile lotta contro l'apetito e accelera i risultati della perdita di peso che è possibile ottenere con la dieta.

Volete Ancora Più Incredibili Alimenti Che Combattono la Artrite?

Mangiare questi 4 alimenti può aiutare a sentirsi un po' meglio, ma non sono ancora sufficienti per invertire al completo la artrite. Ma cosa lo è, vi chiederete?

Il libro "Addio Artrite™", basta questo! Questa è una guida passo a passo, semplice e facile da seguire, per invertire la artrite in modo naturale. Per un periodo di tempo limitato, abbiamo abbassato il prezzo in oltre il 30%. Prenotate la vostra coppia oggi ed eliminate la artrite in modo naturale e per sempre!

6 Impattanti Cause Della Artrite Che Voi Non Conoscete (Ma Doveste)

Chiedete ad un medico perché avete artrite e probabilmente sentirete una risposta incoerente che coinvolge vaghe frasi come "cause multiple", "infiammazione" e "genetica".
C'è qualche verità nel fatto che ci sono molte cose che contribuiscono all'artrite. Tuttavia, la maggior parte di queste passano inosservate dalla maggioranza dei medici (e molti dei loro pazienti).

Questo è il motivo per cui vi sto dando a conoscere **6 delle cause più comuni di artrite** (ancora sconosciute):

Fumatori: non è un segreto che il fumo si strappa i polmoni a pezzi. Secondo uno studio pubblicato in *Arthritis & Rheumatism*, le persone che fumano hanno il doppio del rischio di sviluppare artrite che coloro che dicono: "no alla cicca di sigaretta".

Come distrugge le articolazioni il vizio di fumare un pacchetto al giorno? Gli scienziati hanno scoperto che il fumo aumenta notevolmente i livelli di infiammazione del corpo, la causa di tutte le artriti.

Il consumo di carne rossa: Voi scegle il pollo invece che la bistecca per il cuore. Comunque, potrebbe quell'attacco ocasionale alla pancetta nella colazione condurre alla artrite?

La *Sociedad Nacional de la Artritis Reumatoide* ha trovato che chi consuma regolarmente carne rossa raddoppia il rischio di sviluppare artrite reumatoide. Sembra che il grasso saturo nelle carni rosse aumenta l'infiammazione, che conduce all'artrite.

Vitamina C Insufficente: Le persone che non consumano frutte e verdure ricche in vitamina C stanno giocando alla roulette russa con la

artrite. Ricercatori universitari scoprirono che le persone che non riescono ad ottenere abbastanza vitamina C hanno più alte tasse di osteoartrite, la forma più comune di artrite.

Guardare la Televisione: Le persone che guardano la televisione sono molto più inclini a soffrire quei chili in più che di solito conducono alla artrite. Cambiare canali effettivamente consuma meno calorie rispetto a dormire. Inoltre, le articolazioni inattive sono molto più succettibili ai "spunti" di artrite.

Per prevenire la artrite (e l'obesità), limitatevi a vedere televisione un'ora o meno al giorno.

Essere soli: Passare dalla casa dei vicini, alzare il telefono oppure inviare un'e- mail, essere socialmente collegati riduce significativamente il rischio di lottare con una artrite severa.

I ricercatori dell'Università di Oxford scoprirono che le persone che erano socialmente isolate tendevano ad avere più grave artrite reumatoide rispetto a quelli con una forte rete sociale.

Alrgie: Se siete alergici agli arachidi o al polline, queste alergie possono fare gridare di dolore le vostre articolazioni. Le alergie fanno che il sistema inmune del corpo si rimetta, convertendo l'infiammazione in una spirale fuori controllo.

Per questo motivo le persone con alergia sono molto più propense ad avere artrite nelle articolazioni che coloro che non l'hanno.

21 Modi Di Ellimminare La Artrite Che Voi Non Conoscete (Ma Doveste)

Conoscere le cause della artrite è una cosa. Fare qualcosa al riguardo è unaltra.

Per aiutarvi a ricupperarvi dall'artrite in circa 21 giorni, abbiamo di recente lanciato il nostro nuovo programma: "Addio Artrite™". Dopo prenotare la vostra coppia, avrete modo di conoscere i segreti che migliaia di persone hanno usato per invertire la artrite senza neanche la necessità di medicinali che addormentano il cervello o procedimenti chirurgici mortali.

La Artrite Fa Male… Ma Può Uccidere?

Puo sembrare che le ginoccie fanno tanto male che non è fisicamente possibile “stirare la gamba”. Comunque, ricerche recenti dimostrano che ogni volta più morti sono risultato della artrite.

Un problema Grave

Ormai si sa che l’artrite è la malattìa cronica più frequente del mondo, che interessa più della metà degli adulti oltre i 55 anni. Ogni volta più scienziati stanno lanciando l’alarme sui ricoveri e i decessi prematuri dovuti all’artrite.

Uccide Più Persone Che La Malattìa Cardiaca

Se c'è una cosa che tutti sanno circa lo stato di salute, è che più persone muoiono di malattie di cuore rispetto a qualsiasi altra causa. O no?

Secondo uno studio realizzato da ricercatori della Università di Harvard, pubblicato recentemente dalla rivista *Annals of Rheumatic Diseases*, i tassi di morte per le persone con Artrite Reumatoide (AR) era più del doppio di quello delle persone senza artrite reumatoide.

E diventa ancora più spaventoso. Molte persone con Artrite reumatoide hanno una proteina nota come Fattore Reumatoide. Questa proteina é marcatore della gravità della vostra artrite. Anche senza un esame del sangue, se la AR vi causa forte dolore, si può avere il Fattore Reumatoide.

La stessa ricerca ha scoperto che 9 su 10 persone con fattore reumatoide sono morti entro 2 anni in cui si stavano facendo il seguimento.

Come uccide l’artrite?

Molti esperti in artrite chiedono un importante cambiamento nel paradigma della artrite: la artrite non è semplicemente una malattia, é anche il sintomo di una malattia. In altre parole, le persone che sono in piena forma in genere non hanno artrite.

Le persone che hanno artrite, comunque, sono molto più sensibili che il pubblico in generale, a Incidenti Cerebro-vascolari, infezioni e attacchi al cuore.

Per questo motivo trattare soltanto la artrite, ignorando la salute in generale, è una assurdità. Incluso le persone che trattano la artriti con medicinali muoiono nella stessa proporzione che coloro che non fanno nulla per la sua malattia.

Il risultato finale è che si deve trattare in modo integrale all’artrite se si vuole ridurre il rischio di ricevere la visita della Parca.

Ecco Qui Come:

Perdere peso: Tutte le forme di artrite migliorano drasticamente al abbassare i chili in più. Anche crollano il rischio di malattia cardiaca, diabete e se questo non fosse abbastanza, la pressione.

Rimuovere Gli “Alimenti Scatenanti”: Gli alimenti scatenanti segreti causano più artrite che quella che il sui mèdico li farebbe credere. Elimminare questi alimenti puó di solito silenziare la angoscia della artrite, senza dover fare qualcosa di più.

Mangiare Più Pesce: Il denominatore comune di tutti i 100 tipi di artrite è l'infiammazione. Il potente omega-3 nel pesce grasso come lo sgombro e salmone, diminuisce l'intensità dell'infiammazione e l’artrite.

Arrestare L'artrite, Salvare La Vostra Vita

Se state cercando il modo naturale più efficace non solo a ridurre, ma completamente curare l'artriti, ordinate una copia del libro "Addio Artrite™" oggi!

Si tratta di un piano passo per passo per invertire l'artrite in solo 3 settimane. Come avete appena letto, non solo eliminare l'artrite... si può anche salvare la vostra vita!

Uscire a Camminare, Addio Artrite

Il dolore della artrite può essere tanto cattivo, che camminare fino il bagno può sembrare una tortura attraverso un letto di chiodi, se solamente i chiodi fossero smartellati nelle ginocchie e la schiena!

Il vostro corpo vi chiede di "sedersi e riposare" a ogni passo. Ma si tratta di un pessimo consiglio, non importa quanto bene intenzionato.

Il Futuro Reale Della Artrite

Molti medici prevedono che i progressi tecnologici, come i medicinali di vanguardia e le màcchine del futuro, diventeranno un giorno la "cura" per l'artrite. Sfortunatamente, nessuna quantità di dennaro o scienza si prendera cura di questo fastidioso problema di 120 miliardi di dollari dell'artrite che lotta contro la nostra nazione.

Dopo tutto, ormai abbiamo prevenzione e una cura. Il meglio di tutto è che non ocorre un solo dollaro, una ricetta, e incluso un appuntamento con il medico.

Qual'è questo incredibile trattamento per la artrite che tiene ai medici saltando dalla emozione? Camminare!

Rimettersi camminando

I ricercatori dell' *Instituto Nacional de la Salud* recentemente hanno osservato ad un gruppo di persone con osteoartrite di ginocchia che ancora non sentivano un gran dolore. Coloro che evvero fatto l'esercizio leggero di soltanto camminare 20 minuti al giorno, posero fine all'artrite completamente.

Cosa succede se ormai avete artrite? Camminare puo cambiare anche la vostra vita.

Uno studio pubblicato sulla rivista *Annals of Internal Medicine* ha rivelato che un programma di passeggiate riduce il dolore della artrite in quasi un terzo. Questo fa sparire i risultati dei medicinali per l'artrite, che tendono a migliorare modestamente i livelli di dolore in un 10% o meno.

Camminare In Questo Modo:

La artrite può fare che camminare sia un arduo compito. Fortunatamente, non è necessario andare in Cina e tornare per vedere un differenza molto grande.

Ecco qui come fare questo:

Avviare L-E-N-T-O: Il passaggio da patata da poltrona a viandante energico è impressionante. Il programma debe essere come il pulsante di una Chevy del '67: iniziare lentamente, aumentando gradualmente la velocità e andare veloce dopo un riscaldamento completo.

Registrare, Dispersare, Ripettere: "Salire a camminare" può semplicemente funzionare per alquni, ma l'entusiasmo inizierà a perdersi velocemente. Stabilire obiettivi e punti di riferimento per mantenersi sulla strada e assicurarsi di mantenere questa abitudine che cambierà la vostra vita.

Non Abbiate Paura: di respirare, sudare e lottare. Sempre che si possa passare il "test di converzazione" (essere in grado di mantenere una conversazione durante l'esercizio), sarete al livello adeguato d'intensità.

Aspettare Miracoli…Con Il Passare Del Tempo: Non c'è dubbio che l'esercizio leggero tutti i giorni inverte le condizioni dell'artrite. Ma ci vorrà più di un paio di giri intorno alla pista per sentire la differenza.Aferratevi al esercizio e i risultati prima o poi arriveranno.

Correre, Non Camminare, Ad Acquistare Questo Incredibile Programma: Camminare da risultati. Ma per quelli con dolorosa o testarda artrite, non è sufficiente. Per questo motivo è necessario il libro “Addio Artrite™”, un apporccio passo a passo per invertire l’artrite, con l'appoggio dei più recenti progressi scientifici.

Desiderate Che Il Dolore Della Artrite Vada In Direzione Sud? Allora, Iniziate In Direzione Est

Sapevate che i paesi asiatici come il Giappone, la Cina e la Tailandia, hanno i tassi di artrite più bassi del mondo?

Perche i tassi di artrite degli Stati Uniti sono per il cielo, aspettando che nei prossimi 50 anni si raddoppi, mentre che quelli di loro continuano a cadere?

Gli scienzati, stanno lavorando duramente nel tentativo di andare al fondo della questione dell'artrite tra Oriente e Occidente. Tuttavia, in breve tempo hanno già fatto dei progressi stupendi.

Sistema Sanitario: Molti paesi non dispongono di un sistema sanitario, hanno un sistema di attenzione alla malatia. Mentre i medici sono ossessionati con l'erogazione delle pillole e pozioni, la medicina orientale conferisce un maggiore sguardo al corpo intero.

Quando un paziente con artrite si incontra in un ambulatorio medico a Tokio, il medico non prescrive un medicinale automaticamente. Il suo primo obiettivo è arrivare alla radice del problema che causa l'artrite.

La Dieta Del Pesce: I paesi asiatici mangiano tanto pesce che si potrebbe pensare che sono capaci di respirare sotto l'acqua. Il consumo di pesce, in primo luogo, gli da abbondanza di grassi sani omega-3. Inoltre, questo sostitoisce la carne rossa che promuove il dolore di artrite.

Essi Si Muovano: Gli asiatici sono molto più attivi fisicamente che la gente in occidente. Anche nei paesi altamente sviluppati come il Giappone, l'esercizio è molto più comune che negli Stati Uniti e il Canada. Gli scienziati recentemente hanno pubblicato una ricerca in *Arthritis Care & Research, che punta il dito contro la pigrizia di*

Occidente come il motivo principale per cui 1 su 5 persone hanno qualche forma di artrite.

Herbe Medicinali: Non c'è dubbio che le nostre diete altamente processate sono in parte colpevoli della "Età dell'Artrite", siamo bloccati. Ma non è quello che mangiamo cio che può fare la maggior parte del danno.

Mentre i pillastri della cucina occidentale aggiungono grassi e sale per un "sapore" migliore, i paesi asiatici usano le herbe medicinali come lo zenzero e l'aglio. Lo zenzero funziona tanto bene come l'ibuprofene di vendita libera per ridurre il dolore dell'artrite.

Verdure: Una cosa comune da vedere per le strade della Cina è una anziana in strada nel mercato locale caricando sacchi di cibo a casa ogni sera per la cena della famiglia. Uno sguardo più ravvicinato rivela sacche colme di verdure fresche come il broccoli, bok choy (cavolo cinese) e carote.

Le verdure fresche sono piene di vitamine essenziali –come la vitamina C- di cui molti pazienti con artrite hanno la mancanza.

Segreti di Oriente Rivelati In Un Nuovo Programma

Questo elenco soltanto graffia la superficie dei tassi di artrite incredibilmente bassi in Oriente. Un programma completamente nuovo, la guida "Addio Artrite™", li rivela a tutti, più altri centinaia di consigli, trucchi e segreti che garantiscono la cura della artrite.

La migliore parte? È possibile sfruttare i vantaggi se si vive in Hanoi o Houston. Si conta con un piano completamente semplice di 21 giorni che è stato disegnato per perseguire fino i casi più difficili di artrite.